

障がい者福祉だより

■今月は有料道路の割引について紹介します。

対象者…身体障害者手帳の交付を受けているすべての方（身体障害者手帳「旅客鉄道（株）旅客運賃減額1種」や療育手帳Aの交付を受けている方は、ご自身以外の方が運転している場合も対象となります。）

対象車両…障がい者の方お一人につき事前登録された車両1台。

事前登録…割引を受けるためには事前登録が必要です。なお、一定の条件を満たす場合のみ登録できます。

【登録時に持参いただくもの】

①身体障害者手帳又は療育手帳 ②自動車検査証 ③運転免許証（ご自身で運転される場合のみ）ETCをご利用される場合は④、⑤も必要です。

④ETCカード（手帳をお持ちの方の名義のもの） ⑤ETC車載器の管理番号が確認できるもの（ETCセットアップ申込書・証明書等）

割引率…通常料金の約5割引。

有効期限…手続き完了日からその後の2回目の誕生日まで（※割引有効期限の2ヶ月前から更新申請ができます。）

登録及び問合せ先

福祉課 ☎ 72-1229 清和支所健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所健康福祉係 ☎ 83-1112

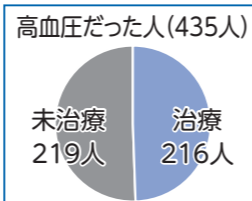
保健だより

高血圧のはなし

高血圧は、生活習慣病の中で最も治療者が多い病気です。また、冬は特に血圧が上がりやすく、コントロールが難しいといわれています。心筋梗塞や心不全は冬に増えるといわれています。冬を健康に過ごせるように、体調管理に気をつけましょう。

○山都町の高血圧の状況

右の表は、平成30年度に特定健診を受けられて、高血圧だった方の内訳です。約半数の方は未治療です。



高血圧は自覚症状がほとんどないといわれていますが、放置すると心筋梗塞や脳梗塞、高血圧が原因の腎不全になる恐れがあります。これらの病気を予防するためにも、早めの受診や治療が必要です。

○普段の血圧知っていますか？

- ・血圧は常に一定ではありません。食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変動します。一般的には日中上昇し、夜間下降する、ゆるやかな変動があります。
 - ・日中は正常値であるが、朝、目覚める前後に血圧が急上昇するタイプもあります。このタイプは早朝高血圧と言い、発見が困難で通常の高血圧の人よりも脳卒中や心筋梗塞の発症率が高いです。
- これらの理由から1日2回同じ時間の血圧測定をおすすめします。

測定の仕方

- 朝：☆起きてから1時間以内に
☆排尿を済ませてから
☆食事や薬を飲む前に1～2分安静にしてから
- 夜：☆寝る前に
☆1～2分安静にしてから
☆入浴後や飲酒後はさける
- 測定回数は原則2回まで！
測定結果を記録しておく、医療機関受診の際に役立ちます

減塩のすすめ 高血圧の方は1日6gまで!!

高血圧の予防・改善には、「減塩」「体重管理」が有効です。なかでも、毎日の食事の塩分の摂取を制限することが重要です。現在は市販の食品にも減塩の商品が数多く出ています。カップ麺や練り物、漬物、お菓子などの商品もありますので、ぜひ試してみてください。日本高血圧学会のホームページに減塩食品のリストが公開されていますので、そちらもご覧ください。

日本高血圧学会減塩食品リスト https://www.jpns.jp/data/salt_foodlist.pdf

問合せ先 健康ほけん課 ☎ 72-1295

第2期山都町子ども・子育て支援事業計画(素案)に係る意見を募集します

本町では、更なる子育て支援の充実を図るため、令和2年度から令和6年度までの5年間を計画期間とした「第2期山都町子ども・子育て支援事業計画」を策定します。この度、素案をまとめましたので、皆様からのご意見（パブリックコメント）を募集します。

意見受付期間：1月27日（月曜日）まで

計画書（素案）の閲覧場所 山都町ホームページのほか

役場本庁（1階 福祉課）、清和支所 健康福祉係、蘇陽支所 健康福祉係

※土曜日・日曜日・祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで

意見の提出方法：意見書にご記入の上、次の方法で提出してください。

意見書は閲覧場所に設置してあるもの、または山都町ホームページからダウンロードできます。

提出方法	提出先
郵送の場合	〒861-3592 熊本県上益城郡山都町浜町6番地 山都町役場福祉課 宛
FAXの場合	0967-72-1066
電子メールの場合	fukushi@town.kumamoto-yamato.lg.jp
直接持参される場合	※計画書（素案）の閲覧場所と同様

問合せ先 福祉課 ☎ 72-1229

山の都移住・定住促進事業報告会 開催



参加費 無料

会場 図書館ホール

山の都 移住・定住 促進事業 報告会

日時 令和2年 1/23 (木)

プログラム

- 18:00 開会
- 18:05 空き家アンケート報告
- 18:35 移住定住ワークショップ報告
移住者動画編・空き家活用編
- 19:15 移住PR動画完成試写会
- 19:25 質疑、感想、意見交換
- 20:00 閉会

山の都移住・定住促進事業報告会

今年度実施した山都町の移住・定住を促進するための事業（空き家活用アンケート、移住定住ワークショップ、移住PR動画製作）の報告会を開催します。どなたでも参加できますので、ふるってご参加ください。

問合せ先 山都町役場 山の都創造課 Tel:0967-72-1158/Fax:0967-72-1080
Mail:shokan@town.kumamoto-yamato.lg.jp
山の都地域しごとセンター Tel/Fax:0967-72-9111
Mail:yamato.shigotocenter@machi-y.jp

